

Примерное цикличное меню воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
каша манная молочная жидкая 130 яйца вареные 40 сыр твердый 5 кофейный напиток с молоком 150 хлеб ржано-пшеничный 10	запеканка из творога 150 молоко цельное сгущенное с сахаром 15 (соус фруктовый из кураги, изюма 30) молоко кипяченое 180 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10	омлет с зеленым горошком 150 чай с молоком 180 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10	суп молочный с макаронными изделиями 130 яйца вареные 40 сыр твердый 5 какао с молоком 165 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10	каша кукурузная 130 повидло 10 кофейный напиток с молоком 170 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 20
Второй завтрак				
сок фруктовый 140	фрукт (яблоко, груша) 100	сок фруктовый 140	фрукт (яблоко, груша) 100	фрукт (яблоко, груша) 100
Обед				
икра свекольная 40 суп картофельный с бобовыми 165 гуляш 60 картофельное пюре 110 компот из смеси с/ф 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 20	маринад овощной 40 суп из овощей 165 печень говяжья по- строгановски 60 картофель отварной 110 сок персик-яблоко 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 20	морковь в молочном соусе с зеленым горошком 30 борщ с капустой и картофелем 165 курица в соусе с томатом 60 каша пшенная рассыпчатая 110 отвар шиповника 150 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 10	маринад овощной со свеклой 40 рассольник домашний 165 рыба, тушенная в томате с овощами 60 картофельное пюре 110 компот из изюма 150 хлеб пшеничный 25 хлеб ржано- пшеничный 10	горошек зеленый консервированный отварной 40 свекольник 165 голубцы ленивые 60 соус томатный 20 каша гречневая рассыпчатая 110 сок персик-яблоко 150 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 10
Полдник				
кондитерские изделия 25 варенец 180	сдоба обыкновенная 45 снежок 180	ватрушка с творогом 50 ряженка 180	пирожок печеный с капустой 45 йогурт 180	пряник, печенье, вафли 30 молоко кипяченое 180
Ужин				
фрикадельки рыбные 60 капуста тушенная 120 чай черный байховый с сахаром 150 фрукт 95 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10	кукуруза отварная 40 тефтели мясные паровые 60 соус томатный 15 макаронные изделия отварные с овощами 110 чай черный байховый с лимоном и сахаром хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 20	рыбные хлебцы 60 картофель тушенный с луком 120 кисель плодово- ягодный 180 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 20	кнели из говядины 60 капуста тушенная 120 чай черный байховый (без сахара) 180 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 20	тефтели рыбные 60 соус молочный 20 картофель отварной в молоке 120 чай с лимоном 180 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10

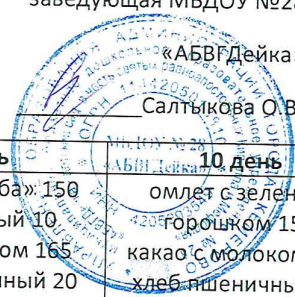
Примерное цикличное меню воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)

Утверждаю

заведующая МБДОУ №28

«АБВГДейка»

Салтыкова О.В.



6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 130 сыр твердый 20 чай с молоком 180 хлеб ржано-пшеничный 20	запеканка из творога 150 молоко цельное сгущенное с сахаром 15 (соус фруктовый из кураги, изюма 30) молоко кипяченое 180 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано-пшеничный 10	омлет натуральный 150 кофейный напиток с молоком 170 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 10	каша «Дружба» 150 сыр твердый 10 чай с молоком 165 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 20	омлет с зеленым горошком 150 какао с молоком 170 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
фрукт 100	сок фруктовый 140	фрукт 100	сок фруктовый 140	фрукт 100
Обед				
икра свекольная 40 щи из свежей капусты котлета мясная 60 рагу из овощей 120 отвар шиповника 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 20	винегрет овощной 30 борщ с капустой и картофелем 165 тефтели рыбные 60 соус томатный картофельное пюре 110 компот из изюма 150 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 20	горошек зеленый консервированный отварной 40 суп картофельный с макаронными изделиями 155 суфле из кур 55 соус томатный 20 рис припущенный 100 сок персик-яблоко 200 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано-пшеничный 10	салат картофельный с зеленым горошком 30 рассольник «Ленинградский» 165 печень говяжья по-строгановски 60 каша гречневая рассыпчатая 110 компот из кураги 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 10	икра морковная 40 суп крестьянский с крупой 165 котлеты, биточки рыбные 60 картофель отварной в молоке 110 компот из свежих фруктов 150 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
кондитерские изделия 25 кисломолочный продукт	булочка молочная кисломолочный продукт	пирожок печеный с морковью 45 кисломолочный продукт	булочка (розовая) 45 кисломолочный продукт	кондитерские изделия 30 молоко кипяченое 180
Ужин				
кукуруза отварная 40 макаронник с субпродуктами 170 соус томатный 20 кисель плодово-ягодный 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 10	фрикадельки из говядины паровые 60 капуста тушеная 120 чай черный байховый с сахаром 150 фрукт 95 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано-пшеничный 10	сельдь с луком 40 гуляш 60 картофель отварной 110 чай с лимоном 180 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 20	рыба, тушеная в томате с овощами 60 суфле из картофеля 120 кисель плодово-ягодный 150 фрукт 95 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано-пшеничный 10	тефтели мясные 60 соус томатный 15 запеканка капустная 110 чай черный байховый (без сахара) 180 хлеб пшеничный 15 хлеб ржано-пшеничный 20